

2024 年度
秋号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニュースレターを通じて発信しています。

暑い夏が終わり、ようやく秋がやってきました。自分について、そして他者との関係について、ついつい物思いにふけてしまふ秋の夜長。今回は、人と人の心の間に存在する見えない「境界」の大切さについてお話しさせていただきます。

「境界を持っていますか？」～あなたと相手の心の間にある大事なもの～

一般に「境界」とは、事物や領域などを分ける境目のこと。国と国を分ける国境や、水と油が接する界面などが「境界」の例となります。しかし実は、人と人の間にも「境界」があることをご存じでしょうか？

人の身体は皮膚で覆われていますから、皮膚が人の「境界」なのでしょう。しかし、もしも「肌には触れないから」と言って、誰かが許しなく至近距離まで接近してきたら、あなたは平穏でいられますか。・・・これは「パーソナル・スペース」と呼ばれる物理的な距離が、安心感を保つには必須であるということを示しています。人と人の「境界」は皮膚よりもっと遠いところに、目には見えずともバリアのように張り巡らされているのです。あなたが望んでいないのに近づきすぎるもの、すなわち「境界」を超えて入ってくる存在は、困惑や時に恐怖を呼び起こします。

このような身体の「境界」だけではなく、心の「境界」もあなたを守るためには必要です。これらの「境界」がないと、あなたという存在は人として独立して健康的に生きることができません。自分の考え、自分の身体、自分の時間、自分の空間、自分の持ち物にずかずかと入り込んできて、指図されたり強制的に変えられてしまうとき。逆に、相手の考え、相手の身体、相手の時間、相手の空間、相手の持ち物に、「心配だから」「愛しているから」と知らず知らずのうちに入り込んでしまう時。あなたは自分自身を生きる、ということが難しくなってしまうのです。

さて、あなたの「境界」はきちんと機能しているでしょうか？それとも、残念ながら混乱しているでしょうか？右のチェック表にいくつ当てはまるか確認してみてください。

境界の機能をチェックしてみよう！

- 「ノー」ということができない
- ほしいものや必要なものを要求できない
- 場の空気を読み、人の意見に合わせすぎる
- 大事なことを自分だけで決断するのは不安だ
- SNSなどで批判されるとひどく落ち込む
- 相手を自分の価値観に合わせようとする
- 自分のことは放り出して、相手の問題解決に必死になる
- 相手がだらしないと、自分が恥ずかしい
- 自分の幸せは、相手にかかっていると思う
- 自分よりも、相手の世話をしてしまう
- 自分を傷つける人となぜか関わり続ける
- どこに行っても人に頼まれることが多く、疲弊する
- 相手が楽しそうでないとなぜか自分が責任を感じる
- 自分だけの時間をもてない
- ブラックバイトをなかなかやめられない

あてはまるものが多いほど、境界の機能不全が起きています。

「アダルト・チャイルドが人生を変えていく本」アスク・ヒューマンケア研修相談センター編(1997)のP24の表を参考に改変



三つの「境界」

- ① **身体境界**：身体が安全で心地よく感じられるための境界。これがないと、健康を害するほど仕事をしたり、疲れて限界なのに誰かの世話をしたりします。また、許可なく自分の物をいじられたり、暴力や望まぬ性的な関係を強いられることもあります。
- ② **感情と意思の境界**：自分の感情や考えを大切に行動するための境界。これがないと、誰かが不機嫌だと自分がなんとかしなければと不安になったり、期待されていると嫌でも「ノー」と言えなかったりします。相手の批判を真に受けすぎたり、自分の決定を相手が受け入れてくれるかが不安で、自己主張ができません。
- ③ **責任の境界**：あなたも相手も、自分自身の責任において生きるための境界。これがないと、相手があなたの人生上の大きな決断を容易に決めてしまったりします。また、あなたも相手の問題を解決するために、相手以上に必死になったり、相手をするべき不始末の責任を取ってしまったりします。

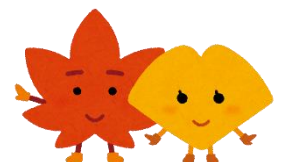
親にしっかり抱かれている赤ん坊を思い浮かべるとお分かりのように、人はこうした「境界」を生まれながらには持っていません。しかし成長するにつれ、「私は私で、他人とは違う」という「自分らしさ」ができてきます。親が嫌がるような服を着なくなったり、少し冒険したくなったり。そうした「自分らしさ」は大人になってゆく自分を形作る大事なものです。こうした「自分らしさ」を守り育てるために、あなたの周りに「境界」が張り巡らされてくるのです。境界は壁のように不変ではなく、相手や状況によって薄くなったり厚くなったり、自分で自由に調整できる柔軟なものです。ところが「境界」を構築することを許されないような環境（過干渉や過保護など）で育った場合、「境界」が機能しないまま成長してしまうことがあります。すると自分の「境界」を侵犯されていることにはなかなか気付けませんし、逆に「自分が何とかしなければ！」と深く深く相手の「境界」に入り込んでしまうことも起こりえます。

「境界」を機能させるためには

- ① **マイナス感情がサイン!**：「何か嫌だな」「疲れるな」「なんでいつも自分ばかり」といったマイナスの感情をいつもの癖で押し殺すことなく、そう感じていると気づいたら大事に扱い、しっかり着目します。
- ② **関係を客観的に眺めてみる**：誰かが自分の「境界」を踏み越えていないか、あるいは自分が相手の「境界」に入り込みすぎているか。こうしたことを、すこし引いた目で眺めてみます。一度恩を受けたからといって、常に相手のいうことを聞かなければならないのでしょうか？「いい子だね」「立派な彼女だね」など、愛という名のもとに過剰に感情を押し殺して働きすぎてはいませんか？自分ではわからない場合は、カウンセラーなどの第三者に相談して、客観的に関係を眺める手伝いをしてもらうのもいいでしょう。
- ③ **あなたは自分で「境界」を設定し、好きな時に変えられる**：あなたの「境界」を無視して入り込んでくる人には、ひるむことなく自分の気持ちを伝えてみましょう。それで相手が話し合いに応じるのであれば、お互いの取り決めのもと、自分の感情を大事に、適切な「境界」を確認すればいいのです。しかし残念ながら全く話しを聞こうとしない相手とは、すこし距離を置くか、第三者に入ってもらるか、残念ですが関係を終わらせることもありえます。関係の終わりが寂しさや痛みをもたらすことはありますが、やがて薄らぎます。

適切な「境界」に守られることで初めて、あなたはありのままの自分でも安心を感じられ、相手と健全で親密な関係を維持できるようになるのです。どうか勇気をもって、「境界」を機能させてみてください。自分の「境界」を大事にする人は、他人の「境界」も大事にすることができます。いつかあなたの周りには、お互いの尊厳を尊重しあえるような、素晴らしい仲間が増えることになるでしょう。

(参考文献) アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター編『アダルト・チャイルドが人生を変えていく本』アスク・ヒューマン・ケア (1997)、ASK 選書9『人づきあいが負担、苦手、不安なあなたへ 自分の「境界」がわかりますか?』アスク・ヒューマン・ケア (2004)



学生相談室では、心理の専門家であるカウンセラーが皆さんの相談にのっています。また、必要に応じて精神科医や弁護士相談をご紹介します。ひとりで解決するのが難しいと思ったら、どうぞ気軽に利用してみてください。

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

